

Vom Umgang mit der Angst



**Gemeinsame Fachtagung der
Krankenseelsorge der
Evangelischen Landeskirchen
von Rheinland und Westfalen**



*5. September 2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
Internationales Evangelisches
Tagungszentrum Wuppertal
Audimax und Hybrid*

TAGUNGSÜBERSICHT

09:30 Stehkaffee

10:00 Begrüßung

10:15 Vortrag
Dr. Katja Dubiski, RUB Bochum
*Zum Umgang mit Angst in
der Seelsorge*

11:00 Aussprache im Plenum

11:15 Pause

11:30 Kleingruppen

12:00 Weiterarbeit mit Katja Dubiski

12:30 Mittagspause

14:00 Workshops I
Dr. May-Britt Melzer
Biblische Perspektiven
Birte Puls
*„Ich bin stärker als die Angst“
Psychoonkologische Aspekte*
Miriam Schmidt
Körperorientierte Seelsorge
Nicole Richter
Mit Yoga der Angst begegnen

15:00 Kaffepause

15:30 Workshops II

16:30 Feedback und Segen

17:00 Ausklang mit Singen

VORWORT

Schon seit vielen Jahren verbinden uns - den westfälischen und den rheinischen Konvent für die Krankenhaussseelsorger*innen - eine Reihe von gemeinsamen Projekten und ein enger Austausch. So ist u.a. das Forschungsprojekt FOKS in Münster gemeinsam unterstützt und mit aufgebaut worden. Nicht zuletzt haben die Erfahrungen der Coronazeit uns noch enger zusammengebracht.

Da lag es nahe, nun mit einem gemeinsamen Studientag diesen Kontakt und den Austausch weiter zu entwickeln. Daher laden wir herzlich dazu ein, nach Wuppertal zu kommen und einen ganzen Tag gemeinsam das Thema „Angst“ in den Blick zu nehmen, theologische und psychologische Aspekte wahrzunehmen und in Workshops zu erproben. Dass es dabei zu guten Begegnungen und bereichernden Diskussionen kommen wird, hoffen wir sehr und freuen uns auf eine rege Beteiligung vor Ort und online bei diesem Tag.

Für die Vorbereitungsgruppe aus beiden Konventen

Matthias Mißfeldt und Ulrich Lüders

VORTRAG

Angst spielt nicht erst in den letzten Jahren eine zentrale Rolle im menschlichen Erleben. Zwar dominiert sie spätestens seit Beginn der Pandemie und dem Krieg in der Ukraine immer wieder unsere Gefühle, wenn wir Nachrichten schauen, doch gehört sie seit jeher zum menschlichen Leben. Wir alle kennen sie. Sie ereignet sich auf hilfreiche Weise und warnt uns vor bestimmten Entscheidungen oder Situationen. Wir begegnen ihr immer wieder. Im besten Fall lernen wir, mit ihr umzugehen. Sie kann aber auch überhand nehmen und zu viel Raum einnehmen, gar pathologisch werden. Sie kann anstecken. Und sie kann wieder schwinden.

Woher kommt die Angst und was macht sie aus? Was sind ihre Auslöser und was löst sie selbst in uns und anderen aus? Und wie gehen wir damit um? Diesen und anderen Fragen wollen wir aus unterschiedlichen Perspektiven gemeinsam nachgehen.



Dr. theol. Katja Dubiski (Dipl. Psych.),
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Pfarrerin
Professur für Praktische Theologie, Evangelisch-Theologische Fakultät
Ruhr-Universität Bochum

WORKSHOP

„Und sie fürchteten sich.“ Das Markusevangelium endet mit Angst und Schrecken. Von Osterfreude ist nichts zu spüren. Oder etwa doch? Welche Verständnismöglichkeiten von Angstemotionen gibt es zur Entstehungszeit des Evangeliums eigentlich? Und welche Spuren legt das Markusevangelium für die Leser*innen, damit sie mit dem offenen Ende umgehen können? Diesen Fragen gehen wir im Workshop nach.

Der Workshop wird als Hybrid-Veranstaltung angeboten.



Dr. May-Britt Melzer, Theologin und Vikarin in der EKvW

WORKSHOP

Niemand wird davor verschont sich mit den Herausforderungen des Lebens, die auch (große) Ängste sein können, auseinandersetzen. Wie aber gelingt es uns, der Angst die Macht zu nehmen und auch in schwierigen Situationen noch Lebenssinn zu entdecken?

In diesem Workshop sollen Grundhaltungen und Möglichkeiten der Logotherapie aufgezeigt werden, die auch im Umgang mit der Angst angewendet werden können.



Birte Puls, M.Sc. Palliative Care, Psychoonkologin (DKG)

WORKSHOP

Das Konzept „Körperorientierte Seelsorge“ (KÖS) wurde von Dr. Irmhild Liebau-Bender als evangelischer Theologin und bioenergetischer Körperpsychotherapeutin entwickelt. Sie regt Seelsorger*innen an, über den Körper die Seele zu erreichen. In spürender Verbindung mit sich selbst, anderen/m und Gott. Und in Resonanz und wechselseitiger Co-Regulation mit den Seelsorge-PartnerInnen. Zum „Umgang mit der Angst“ in der Krankenhausseelsorge lade ich Sie zu verschiedenen Übungen und Körperwahrnehmungen ein, die ent-ängstigen. Sie basieren auf neurophysiologischen Erkenntnissen der Bindungs- und Traumaforschung und bioenergetischen Methoden und Konzepten (wie Erdung, Atmung, Bewegung, Ausdruck, Tönen, Vibrieren). Sie eignen sich für die Selbstfürsorge der Seelsorgenden, Patient*innen, Angehörigen oder Mitarbeitenden im Krankenhaus. Oder sie helfen, Angst bewusst zu machen, sie in den Ausdruck zu bringen und sich in der seelsorglichen Begegnung im Angesicht Gottes in Erfahrungen von Verbundenheit, Gehaltensein, Lebendigkeit und Vertrauen zu wandeln. Eine Matte oder Decke sowie rutschfeste Socken sind hilfreich.



Miriam Schmidt (EVLKA), Körperorientierte Seelsorge/TRE

WORKSHOP

Mit Yoga und Atem der Angst begegnen

Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen. Sie gehen mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einher und beeinflussen die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten, so das Robert Koch Institut.

Für die Heilung an Geist und Körper bedarf es geduldiger Einübung neuer Verhaltens- und Reaktionsweisen. Yoga kann hier eine hilfreiche therapeutische Chance und Stütze sein. Wie der eigenen Angst mithilfe von Yoga und Atemmeditation begegnet werden kann, erfahren Sie in diesem Workshop.



Nicole Richter, Arbeits- und Organisationspsychologin (MA), Yogalehrerin

TAGUNGsort UND ANMELDUNG

Die **Anmeldung** erfolgt über den folgenden Link: <https://forms.office.com/e/hZmAQ5YuwW>

Bitte melden Sie sich **spätestens bis zum 8. August 2023** an. Dieser Anmeldeschluss ist unumgänglich, um Ausfallgebühren für gebuchte, aber nicht belegte Plätze zu vermeiden. Im Falle einer Abmeldung nach dem 8. August muss leider der gesamte Betrag in Rechnung gestellt werden.

Eine **Anreise am Vorabend** ist möglich. In diesem Fall muss die Anmeldung **bis zum 4. Juli** erfolgen.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen eine Bestätigung sowie eine Rechnung zu. Bitte überweisen Sie erst nach Erhalt der Rechnung. Diese Tagung gilt als Fortbildung im Rahmen Ihres Dienstes. Zuschüsse zu den Tagungs- und Fahrtkosten können beim zuständigen Kirchenkreis bzw. Anstellungsträger beantragt werden.

Tagungsleitung:

Pfr.in Anja Franke (Fachbereich Seelsorge im IAFW) , **Pfr. Ulrich Lüders** (Konventsvorsitzender EKIR)

Pfr. Matthias Mißfeldt (Konventsvorsitzender EKvW), Sekretariat: Ulrike Wenning, Tel. 02304/755-158, E-Mail: Zentrum.Seelsorge@institut-afw.de

Kosten: Präsenstische Teilnahme in Wuppertal: 50,00 € (auf Wunsch zusätzliche Buchung einer Übernachtung)

Teilnahme per Zoom: 10,00 €

Ort: [Internationales Evangelisches Tagungszentrum Wuppertal](#), Missionsstraße 9 · 42285 Wuppertal